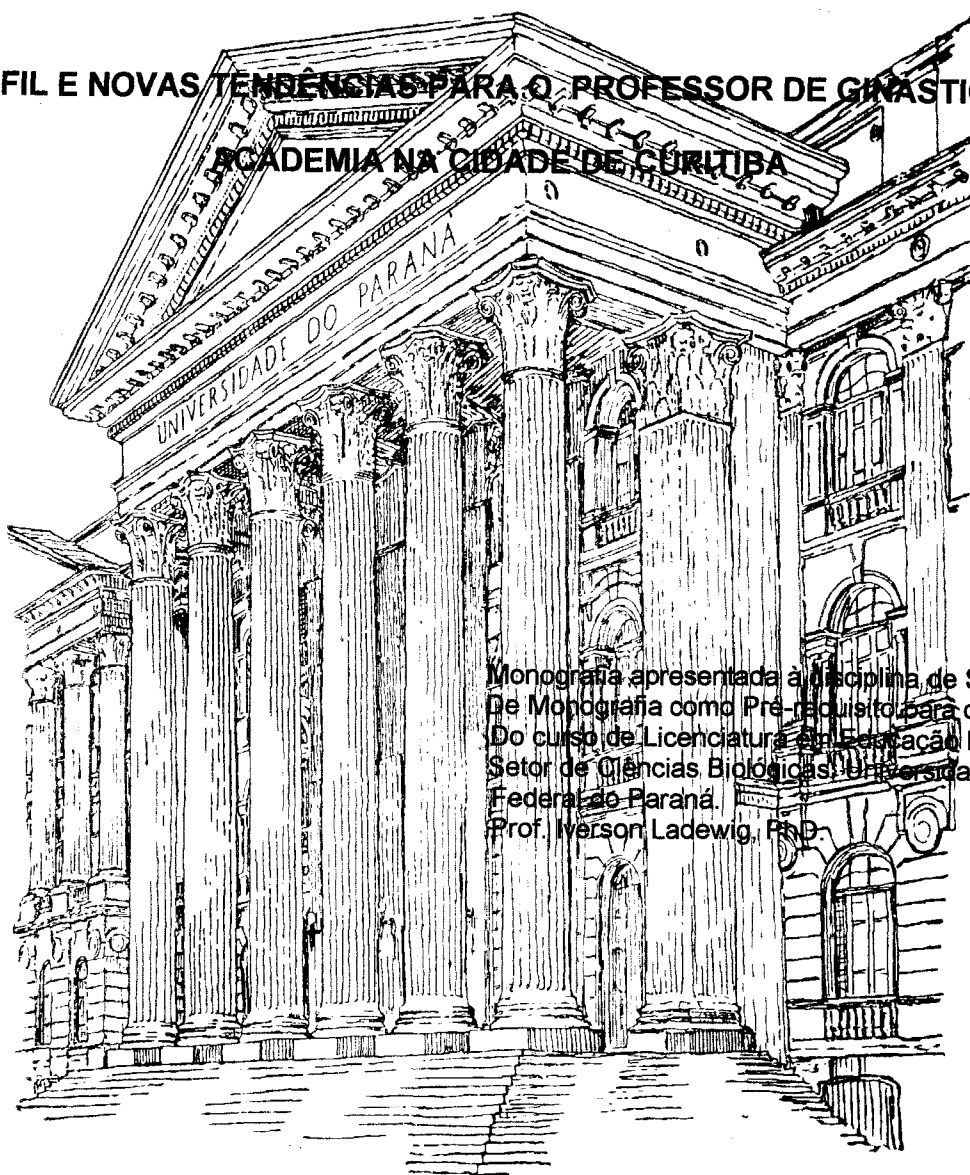


ARNALDO CONSTANCE PEREIRA

**PERFIL E NOVAS TENDÊNCIAS PARA O PROFESSOR DE GINÁSTICA DE
ACADEMIA NA CIDADE DE CURITIBA**



Monografia apresentada à disciplina de Seminário
De Monografia como Pré-requisito para conclusão
Do curso de Licenciatura em Educação Física,
Setor de Ciências Biológicas, Universidade
Federal do Paraná.
Prof. Iverson Ladewig, PhD

Curitiba
1998

ARNALDO CONSTANCE PEREIRA

**PERFIL E NOVAS TENDÊNCIAS PARA O PROFESSOR DE GINÁSTICA DE
ACADEMIA NA CIDADE DE CURITIBA**

Monografia apresentada à disciplina de Seminário
de Monografia como Pré-requisito para conclusão
do curso de Licenciatura em Educação Física,
Setor de Ciências Biológicas, Universidade
Federal do Paraná.
Prof. PhD Iverson Ladewig

Orientador Prof. Esp. Julimar Luiz Pereira

Dedicatória

Dedico esse trabalho à minha família em especial ao meu pai João e minha mãe Ondina que me colocaram neste mundo para ser um verdadeiro vencedor, eles que acreditaram no valor e puderam presenciar o esforço para alcançar esse sonho que virou realidade o ingresso as portas da Universidade Federal do Paraná – UFPR , no curso e na profissão que acredito ser a melhor do mundo um professor de Educação Física.

Agradecimentos

Ao Senhor meu DEUS que nunca deixará de estar ao meu lado, pela minha Fé, que o Senhor me ensinou,

Aos meus amigos que me apoiaram em todos os momentos de tristeza e alegria em minha vida,

Ao professor PHD Iverson Ladewig que me fez entender a importância dessa pesquisa,

E muito em especial ao meu grande amigo, orientador e professor Julimar Luiz Pereira pela forma que orientou e direcionou essa pesquisa para que a mesma tivesse o sucesso esperado. Muito Obrigado.

SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS.....	iv
RESUMO.....	v
1. INTRODUÇÃO.....	1
1.1 FORMULAÇÃO DO PROBLEMA.....	1
1.2 DELIMITAÇÃO.....	1
1.3 JUSTIFICATIVA.....	2
1.4 OBJETIVOS.....	3
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2.1 ACADEMIAS DE GINÁSTICA.....	4
2.2 PROFESSORES DE GINÁSTICA.....	7
2.3 MODALIDADES DE GINÁSTICA.....	8
2.3.1 Step ou step training.....	9
2.3.2 Cardio-funk ou aero-funk.....	10
2.3.3 Jazz.....	11
2.3.4 Ginástica aeróbica.....	11
2.3.5 Afro ou aero-axé.....	13
2.3.6 Ginástica localizada.....	13
2.3.7 Body Pump.....	14
2.3.8 Hidroginástica.....	15
2.3.9 Musculação.....	15
3. METODOLOGIA.....	17
3.1 Procedimentos metodológicos e instrumento.....	17
3.2 Análise estatística.....	17
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	18
5. CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	33
ANEXO.....	35

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Formação acadêmica	18
Gráfico 2. Tempo de exercício profissional na ginástica de academia.....	19
Gráfico 3. Em quantas academias você ministra aulas.....	20
Gráfico 4. Carga horária semanal concentrada em academias de ginástica.....	21
Gráfico 5. Em que modalidades você ministra aulas.....	22
Gráfico 6. Atividades com maior concentração de carga horária.....	23
Gráfico 7. Quais as três atividades mais procuradas nas academias de ginástica.....	26
Gráfico 8. Cursos.....	27
Gráfico 9. Academias que realizam avaliação física.....	28
Gráfico 10. Você acha ser necessário possuir formação em Educação Física para ministrar aulas de ginástica de academia.....	29

RESUMO

O objetivo deste estudo foi caracterizar as atividades desenvolvidas nas academias de ginástica em Curitiba, bem como traçar um perfil do profissional que ministra as diversas modalidades de ginástica de academia, sua formação e suas atividades profissionais. O instrumento utilizado para a investigação foi um questionário devidamente validado, aplicado em 50 professores/instrutores que ministram aulas nas diversas modalidades desenvolvidas nas academias de ginástica de Curitiba. As respostas obtidas nos permitiram traçar o perfil de um profissional licenciado em Educação Física (46%), pós-graduado (18%) ou com o curso em andamento (34%), com relativa experiência (84% trabalha em academia há mais de 1 ano) e que concentra a maior parte de suas atividades na academia de ginástica (82% tem carga horária superior a 10 horas semanais na academia). Conforme os professores, entre as atividades mais oferecidas e procuradas nas academias estão duas inovações, o *aero-axé* e o *body pump* e três atividades tradicionais, a musculação, o *step* e a ginástica localizada. Apenas 4% dos profissionais não considerou ser imprescindível a formação em Educação Física para ministrar aulas de ginástica de academia, entre as justificativas dos que consideraram importante essa formação (96%) está o conhecimento adquirido e a valorização e moralização da profissão. Conclui-se que apesar da grande procura por novas modalidades e tendências na ginástica de academia, as atividades tradicionais continuarão a apresentar um público significativo e exigente, com uma conseqüente melhora também nos profissionais que ministram tais atividades.

PALAVRAS-CHAVE: academia, ginástica, formação profissional.

1.INTRODUÇÃO

1.1 Formulação do Problema

As atividades de ginástica compõe uma parcela significativa do campo de trabalho do profissional de Educação Física na cidade de Curitiba. Se formos analisar o número de pessoas que praticam essa atividade com certeza não iríamos nos deparar com poucas pessoas, mas sim com milhares. Com a crescente corrida às academias se torna importante diagnosticar quem são os profissionais que estão atuando com tamanho público e conseqüentemente vendendo a imagem da própria Educação Física. Qual a formação, interesses dos professores de ginástica na cidade de Curitiba ? Quais são as modalidades desenvolvidas, e com a grande saturação do mercado e com os modismos que invadem as academias, quais são as perspectivas e tendências que, na opinião das pessoas da área, irão invadir as salas de ginásticas nas academias de Curitiba ?

1.2 Delimitações

a) Local

Academias de ginásticas de Curitiba

b) Universo

Profissionais responsáveis por ministrar as mais diversas modalidades de ginástica de academia na cidade de Curitiba

c) Amostra

50 professores/instrutores

d) Variáveis

Variável independente: professores/instrutores de ginástica

Variável dependente: formação, modalidades, desenvolvimento e perspectivas dos professores/instrutores de ginástica de academia em Curitiba.

e) Época

2.º semestre de 1998.

1.3 Justificativa

Considerando o número de pessoas que frequentam academias de ginástica na cidade de Curitiba e considerando que não há ainda qualquer mecanismo que impeça pessoas desabilitadas e sem formação de ministrar aulas de ginástica, parece-nos ser de importância relevante traçar um perfil do profissional responsável pelas aulas de ginástica na cidade de Curitiba.

O aparecimento de modismos e a grande disputa das academias pelos clientes/alunos faz com que surjam novas modalidades e variações da ginástica de academia. Algumas são realmente inovadoras enquanto que a grande maioria parece ser variações ou combinações de outras modalidades. O certo é que novas modalidades surgiram, com algumas fazendo sucesso e outras caindo no

esquecimento, de tal maneira que talvez seja interessante saber o que pensam os professores que irão futuramente desenvolver essas atividades.

1.4 Objetivos

Objetivo geral

- Identificar e caracterizar as atividades desenvolvidas dentro das academias de ginástica em Curitiba.

Objetivos específicos

- Investigar a formação do profissional que ministra aulas nas mais diversas modalidades de ginástica.
- Investigar a modalidade na qual os profissionais concentram sua carga horária, se há especialização ou generalização na aplicação das aulas.
- Apontar novas perspectivas para a ginástica de academia em Curitiba.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Academias de ginástica

Segundo CAPINUSSÚ & COSTA (1989) em 387 A.C. o filósofo grego Platão (429 –347 A.C.) criou uma escola nos jardins em homenagem ao herói ateniense Academus, nesse local ministrava-se o ensino de práticas desportivas lúdicas e prendas recebendo o nome de Akademia.

Conforme declarações de VAZ (1996) citado por NETO (1994) a primeira academia nasceu em 1930, na rua do Duvivier , em Copacabana, sob a direção da professora Gretch. Outras academias apareceram no mercado fazendo trabalhos que personificaram-se metodologicamente dessa maneira hoje a ginástica de academia é fundamentada em um método de ginástica brasileira , criado e desenvolvido no estado do Rio de Janeiro a partir de 1930. Com o aparecimento do método COOPER a valorização da parte cardio pulmonares na educação física influenciou literalmente a ginástica mundial, acontecendo novas propostas de trabalho voltadas para a ginástica puramente aeróbica, chegando no Rio de Janeiro em meados de 1970 a ginástica aeróbica. Foram criadas aulas de baixo e alto impacto que influenciou a metodologia de ginástica localizada encontrada aqui no Brasil (SILVEIRA NETO & NOVAES, 1994).

À partir daí iniciaram-se as práticas em academia, locais voltados para a prática de atividades físicas informais orientadas, e que perduram até os dias de hoje, com uma estrutura completamente diferente. Estatísticas mais recentes apontam que só nos EUA próximo de 25 milhões participando de atividades desenvolvidas em academias (GERALDES, 1993).

Nos dias de hoje o número de estabelecimentos voltados para o desenvolvimento de atividades de ginástica e musculação é enorme, de forma que as academias procuram atrair os clientes das mais diversas formas e sobretudo procurar primar pela qualidade, investindo não só em recursos materiais e espaciais mas também em profissionais qualificados, sendo que a ordem nas academias é “conquistar e, principalmente, manter os clientes” (DIAS, 1995). NOGUEIRA (1997, pg. 20) afirma que:

A qualidade geral dos serviços prestados se constrói pela prática diária do aperfeiçoamento, pelo desenvolvimento dos recursos humanos em procurar satisfazer as necessidades dos nossos clientes da melhor forma possível. Levar toda a equipe a modernização, eficiência e eficácia de forma educativa e progressiva, inovando e avaliando os processos para oferecer vantagens claras e indiscutíveis.

Nessa perspectiva de bom atendimento ao aluno/cliente, DIAS (1995) aponta como regras do bom atendimento:

- Todos os clientes são importantes, de forma que o atendimento deve ser o melhor possível para todos os alunos.
- aluno deve se sentir bem dentro do recinto. Deve ser respeitado e imprescindível é o agradecimento pela sua preferência.
- Todas as queixas, reclamações devem ser ouvidas, analisadas e prontamente solucionadas, afinal o cliente sempre tem razão.
- Alegria e satisfação devem sempre ser passadas ao aluno/cliente.

NETO (1996) afirma que uma academia deve ter metas e estratégias bem definidas, como as linhas de trabalho principalmente: se é uma academia de ginástica , natação , dança ou arte marciais, é importante definir as modalidades

que irá oferecer aos alunos (clientes). É comum acontecer de uma modalidade ser caro chefe de uma academia. Os objetivos principais são que a academia tenha seriedade, modernidade , competência e interesse pelos alunos , que eles tenham um excelente preparo e que acreditem que a academia deverá fazê-los importantes para a sociedade.

O aluno que procura uma academia de ginástica ou musculação sempre vai movido por pelo menos um objetivo bem definido, que segundo CARNAVAL (1995) pode ser: promoção e busca da melhoria do estado de saúde orgânico; melhoria da estética corporal; profilaxia e recuperação de lesões, método auxiliar ao treinamento desportivo voltados neste caso para atletas ou ainda por sociabilização, para conhecer novas pessoas ou fazer lazer.

Uma academia de ginástica deve ser bem estruturada como forma de oferecer o maior número de opções para o cliente com o máximo de eficiência (CONTURSI, 1994).

Para NETO (1996) uma academia, seja ela de grande ou pequeno porte deve ser tratada como uma empresa com estrutura física mínima para servir um grande número alunos. Esta academia deverá oferecer em termos de estrutura uma recepção sendo necessário uma pessoa para receber e informar o que a academia oferece(aulas, horário, preços e nomes dos professores) deixando assim o futuro aluno conhecedor a funda academia. A área da prática que é a sala, a piscina, o campo ou quadra, consideramos esta parte como área de produção de uma empresa. A sala é a parte vital de uma academia. Este espaço exige cuidados especiais como limpeza . A sala deverá ser bem ventilada e iluminada. É importante que os espelhos sejam bem localizados. Os vestiários

deverão existir para ambos os sexos(masculinos e femininos). O espaço deverá ser proporcional a academia, chuveiros e banheiros serão individualizados permitindo privacidade, e por último os bebedouros bem instalados o mais perto possível das salas de ginásticas para dar conforto aos alunos.

Considera-se que uma academia de grande porte deve oferecer avaliação física ,exame médico, nutricionista, fisioterapeuta e lanchonete (NETO, 1996) .

2.2. Professores de academia

As academias atendem uma clientela cada vez mais numerosa e muito mais exigente, sendo que ao professor de academia que ministra aulas de ginástica e musculação seria de extrema necessidade uma formação que englobe informações amplas de fisiologia, biomecânica, anatomia, nutrição aplicada, psicologia de comportamento e metodologia de ensino em academias e administração, além dos estágios práticos (NETO, 1994). Para DIAS (1995, p. 8) o professor “representa o próprio serviço, pois é ele quem cria, realiza e desenvolve o produto que o aluno deseja: a aula de ginástica”. Por tudo isso recai sobre ele a responsabilidade de captar e manter o aluno.

O professor deve preparar a aula e variar e verificar de forma antecipada o material utilizado. Proporcionar assistência aos alunos, sendo em particular aos adolescente e aos sedentários, aconselhar aos alunos quanto ao vestuário a ser usado na aula e alguns hábitos alimentares (NETO, 1994).

DIAS (1995) enumerou os principais atributos do professor de ginástica de academia:

- Possuir facilidade de comunicação;

- Desembaraço;
- Conhecer o produto (ou modalidade) que esta se propondo a vender;
- Boa apresentação;
- Cordialidade e muita paciência;
- Procurar conhecer os objetivos e necessidades de cada aluno;
- Ser um constante defensor da prática física como meio de promoção e melhoria da qualidade de vida;
- Cativar o aluno e motivá-lo constantemente;
- Passar credibilidade;
- Mostrar respeito e responsabilidade para com os alunos e colegas de profissão;
- Ser atencioso e carinhoso.

Para ministrar aulas em academias não qualquer exigência legal quanto à formação acadêmica do professor, ficando isto à critério dos donos ou coordenador do estabelecimento. Tal quadro poderá vir a ser mudado com a regulamentação da profissão de Educação Física. Algumas academias de grande porte só admitem em sua equipe de professores, profissionais formados pelas escolas de Ed. Física e portadores de currículos invejáveis.

2.3 Modalidades de ginástica

Diversas são as modalidades desenvolvidas em academia, algumas são tradicionais como a ginástica aeróbica e a musculação, outras são mais recentes como o cárdio-funk e o aero-axé. Algumas simplesmente combinam outras atividades para gerar uma nova modalidade como a hidro-ginástica e o *body-*

pump.

2.3.1. Step ou *step training*

O *step training* é um programa de treinamento que consiste em subir e descer de uma plataforma ajustável ou fixa, ao mesmo tempo que, pode-se realizar exercícios visando desenvolver a parte superior do tronco e, principalmente membros inferiores, utilizando-se de música para a marcação de ritmo. Sendo uma atividade de baixo impacto para homens e mulheres, e de possuir a grande vantagem de atender na mesma aula, alunos de vários níveis de aprendizado. Para isto, basta utilizar plataformas com diferentes alturas. (JUCÁ, 1993)

O *step* vem sendo utilizado em diversas formas de aulas, como por exemplo: *Interval Step*; *Funk Step*, *Step* Pliométrico e outros (JUCÁ, 1993). Pode-se dizer que são variações da aula padrão com o objetivo de dinamizar a modalidade e motivar o aluno.

Uma aula padrão de *step training* consiste das seguintes partes:

- Aquecimento (08 exercícios);
- Desenvolvimento localizado e aeróbico no *step* (07 exercícios);
- Relaxamento com alongamento (05 exercícios).

Aconselha-se o uso de *step* de 15 cm de altura para o desenvolvimento. Ainda com relação a execução, esta será auxiliada por um compasso musical, e fisiologicamente previsto para que a frequência cardíaca trabalhe em torno de 150 batimentos por minuto (SILVEIRA NETO & NOVAES, 1996).

Na parte de relaxamento com alongamento os exercícios devem ser

realizados com música “calma” e sempre com um completo controle da respiração e equilíbrio corporal para que a FC retorne mais próximo possível da basal.

O objetivo da aula de ginástica com o uso do *step* é a resistência muscular de membros inferiores, não sendo de grande relevância especificar os grupos musculares dos membros superiores, por ser um complemento coreográfico para melhor performance na aula. A aula de *step* aumenta a capacidade aeróbica, melhora o consumo de VO₂ e de grande gasto energético. A FC deve ser tomada no começo da aula, para se ter um comparativo com depois do período de desenvolvimento que também deverá ser tomada, visando a zona alvo, esta deverá estar entre 65% e 85%, sendo que a zona alvo ideal é de 75%. Em uma turma com faixa etária média de 20 anos, esta zona estará próxima a 150 batimentos por minuto, devendo intensificar ou diminuir os movimentos, para que esta zona alvo seja respeitada (SILVEIRA NETO & NOVAES, 1996).

O gasto energético ou calórico do *Step Training* é de 6 a 11 Kcal/min, é equivalente a caminhada de 6,4 Km/h, correr de 8 a 11,2 Km/h, ginástica aeróbica de média para alta intensidade ou ainda ciclismo de 16 a 24 Km/h. (JUCÁ, 1993)

2.3.2 Cárdio-funk ou aero-funk

O cárdio-funk ou aero-funk constituí-se de uma aula de baixo impacto utilizando movimentos da música funk americano com o estilo do jazz. Dentre os movimentos do aero-funk ou cardio-funk predominam as marchas acentuadas. Essa aula é muito motivante para turmas adiantadas. O aumento significativamente as percentagens de freqüências cardíacas . Quando a aula de aeróbica de baixo impacto não alcança, essa aula exige do aluno um

coordenação motora muito boa, pelo grau de dificuldade com movimentos de assimetria demasiada (MORITZ, 1992).

2.3.3 Jazz

O jazz ou dança jazz surgiu a partir do estilo de música “jazz” , uma simples definição diz que o jazz é o resultado de mais de trezentos anos de miscelas de duas grandes tradições musicais, a africana e a européia, ocorrida em solo norte americano abordando o aspecto prático salienta-se que a dança jazz é uma dança onde o corpo inteiro é empregado como meio de expressão , são elementos característicos de movimentos isolados, as posições em nível baixo, as transferências, os movimentos policêntricos, as posições fundamentais paralelas e as contrações (FAHLBUSCH, 1990 citado por MEDEIROS, 1995).

2.3.4 Ginástica Aeróbica

Conforme MONTEIRO (1996) os livros especializados que são voltados para a saúde e melhor qualidade de vida dividem a seção de ginástica aeróbica em partes :

- 1º parte – preparatória – aquecimento
- 2º parte- principal ou aeróbica
- 3º parte – volta a calma ou conclusiva.

Os principais efeitos da ginástica aeróbica sobre o organismo são:

- Aumento da taxa metabólica;

- Aumento do fluxo sanguíneo local e melhorias da divisão ao oxigênio disponível nos músculos;
- Aumento da quantidade de oxigênio nos músculos;
- Aumento da velocidade de transmissão do impulso nervoso;
- Aumento da velocidade e da força da contração muscular;
- Melhoria na coordenação

Segundo Astrand e Rodahl (1980) esses benefícios aumentam a coordenação neuro-muscular , retardam a fadiga e tornam os tecidos menos susceptíveis a danos; reduzindo o potencial de lesões.

Umas variações da ginástica aeróbica, conforme JUCÁ (1993), é a dança aeróbica, uma outra opção de dança que tem no professor Murilo Guerra, seu maior difusor no Brasil. A dança aeróbica utiliza-se da música como estratégia aliada a dança, a ginástica , ao gesto esportivo e a recreação. Para SORENSEN citado por JUCÁ (1993) a dança aeróbica como todos os programas de treinamento aeróbico é um método composto por exercícios de dança que exigem um consumo maior de quantidade de oxigênio e por isto podem ser realizados por um maior período de tempo o que resulta num melhor funcionamento do sistema cardiovascular.

CASSOU (1984) relata alguns aspectos importantes da dança aeróbica como seus benefícios, fortalecimento do coração e pulmões, tonificação muscular, queima de calorias, relaxamento mental, melhoria da flexibilidade, coordenação agilidade e equilíbrio, utiliza-se de seqüência coreográficas com combinação estruturada de movimentos. Quando o aluno memoriza as seqüências, ele torna-se mais confiante e realiza os movimentos com mais segurança e intensidade,

propiciando um bom condicionamento físico. As seqüências devem constar de movimentos dos mais diversos com deslocamentos em todas as direções. O ideal é que sejam formulados em oito tempos para facilitar a memorização, um aspecto importante na montagem das coreografias é a música que fornecem o andamento da mesma além de torná-la mais alegre e motivante.

2.3.5 Afro ou Aero-axé

O afro ou aero-axé é uma aula com movimentos de origem africana, a conhecida música baiana, com instrumentos de percussão muito forte, de forma que o ritmo se mostra extremamente motivante e contagiante devido ao ritmo baiano. Exige do aluno intensa movimentação do quadril, apresentando elevado gasto energético (MORITZ, 1992).

2.3.6 Ginástica localizada

O método de ginástica localizada que utiliza exercícios de efeito localizado aproveita o peso do próprio corpo com equipamento como peso de mão, bastão, caneleira e outros. Com o auxílio da música a aula é realizada para melhorar a força e a resistência muscular localizada. Com a tonificação, o fortalecimento e o combate a flacidez ocorrem melhoria da postura e a flexibilidade. Estes são alguns dos objetivos a serem alcançados. A aula começa com aquecimento utilizando exercícios globais de baixa e moderada velocidade e intensidade combinada com exercícios de alongamento. Sendo assim, aumentando a irrigação sangüínea e a temperatura corporal. Os localizados duram de 35 a 40 minutos melhorando a força e a resistência de grupos

musculares específicos. A aula termina com exercícios de alongamento e relaxamento (GUISELINI & BARBANTI, 1993).

2.3.7 *Body Pump*

É uma aula pré-coreografada de 45 a 60 minutos onde é usada uma barra e quantidade de pesos ajustáveis, de forma que exercícios localizados são combinados com generalizados. Utiliza-se a música como um agente motivante, onde o professor proporciona desafios físicos e mentais ao aluno.

Segundo MILLS (1990) o *Body Pump* foi criado para atrair para a sala de ginástica o público masculino, sendo pré coreografado cada movimento que está acoplado a cada batimento da música e deve ser seguido pelo professor. Neste programa predomina o trabalho de resistência muscular por causa da formação de baixa cargas e muitas repetições. O primeiro alvo a ser atingido são as fibras musculares oxidativas, não é considerado um programa de hipertrofia. Então não produzirá aumentos de massa muscular.

A estrutura dessa aula de *body pump* segue uma seqüência de exercícios que visa primeiro os grupos musculares maiores e seguem para os grupos menores do dorso e braços. A música é padronizada normalmente de 8 a 10 minutos utiliza-se um aquecimento com a barra de pesos leves, progredindo para todo o corpo. Começa-se o trabalho pelas pernas, glúteos, quadríceps, posteriores de coxas e panturrilhas, seguindo para o trabalho de peitorais envolvendo o *step*, logo em seguida trabalha-se as costas isolando os músculos menores como o tríceps e o bíceps (MILLS, 1997).

2.3.8 Hidroginástica

As aulas de hidroginástica são desenvolvidas em ambiente aquático adequados à prática. Na verdade são aulas de ginástica adaptadas ao ambiente da piscina. Na aula de hidroginástica, é feita a soltura da musculatura ou pré-aquecimento preparando o organismo para o trabalho na água, o aquecimento é feito para os músculos específicos exigido na aula. Na parte principal dessa aula que irá de vinte a trinta minutos utilizando dez minutos para a parte localizada. Os benefícios dessa aula são inúmeros, como fortalecimento da musculatura, modela o corpo, melhora a artrite reumática, evita varizes, divide a pressão sangüínea periférica, diminui problemas de hiper e hipotensão, desobstrução das vias respiratórias. Os exercícios de alongamento ou relaxamento que visam alongar as articulações duram aproximadamente de cinco a oito minutos (ROCHA, 1994).

2.3.10 Musculação

A musculação, conforme GODOY (1994), consiste numa atividade física desenvolvida, predominantemente, através de exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, o próprio corpo e/ou seus segmentos.

A musculação é desenvolvida em dependências específicas para tal e trabalha com alguns componentes básicos, entre eles as repetições, as séries, as cargas (resistências) e intervalos (GUIMARÃES NETO, 1997) .

3. METODOLOGIA

3.1 Procedimentos metodológicos e instrumentos

O estudo foi desenvolvido com professores de ginástica de academia das principais academias de Curitiba num número de 50. O instrumento utilizado foi um questionário (ANEXO) devidamente validado por profissionais da área. As perguntas exigiam respostas abertas e fechadas envolvendo os seguintes assuntos: formação acadêmica, carga horária, modalidades em que ministra aulas, recursos para a aula e opiniões pessoais.

Os questionários foram entregues diretamente aos professores.

Por outro lado serão analisados também as opiniões dos professores quanto as perspectivas para o mercado de ginástica em academias, a fim de que se possa traçar novas tendências para a área.

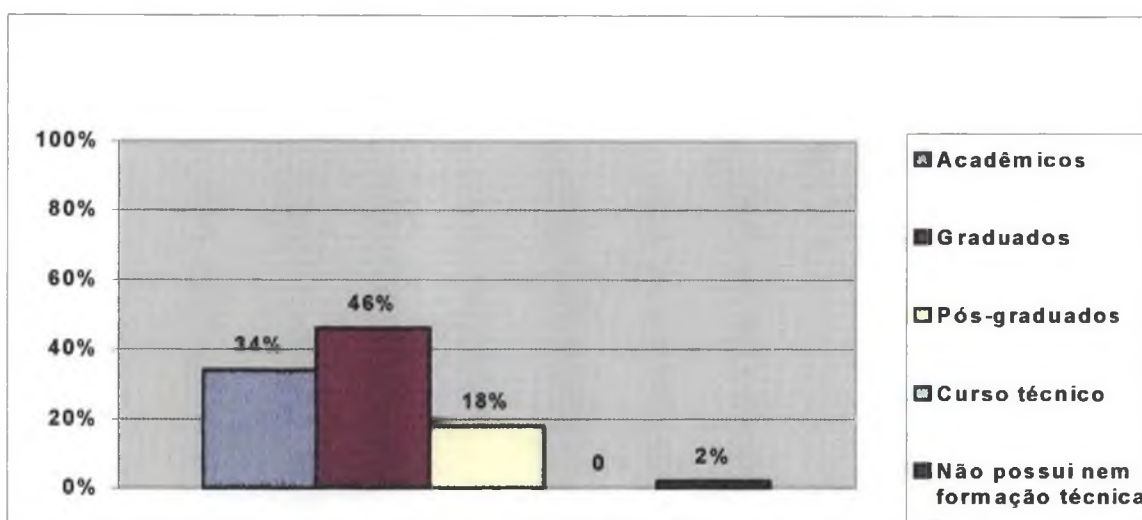
3.2 Análise estatística

A análise estatística bem como a montagem dos gráficos foi feita em valores percentuais e absolutos, utilizando para esta análise os softwares Excel 97 e Statística.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DE DADOS

A pesquisa permitiu-nos recolher diversos dados referentes a formação, exercício profissional e condições nas quais o professor de ginástica de academia em Curitiba ministra suas aulas. Foram investigados um total de 50 profissionais (n=50), a partir dos qual se obtiveram as seguintes informações:

Gráfico1. Formação acadêmica

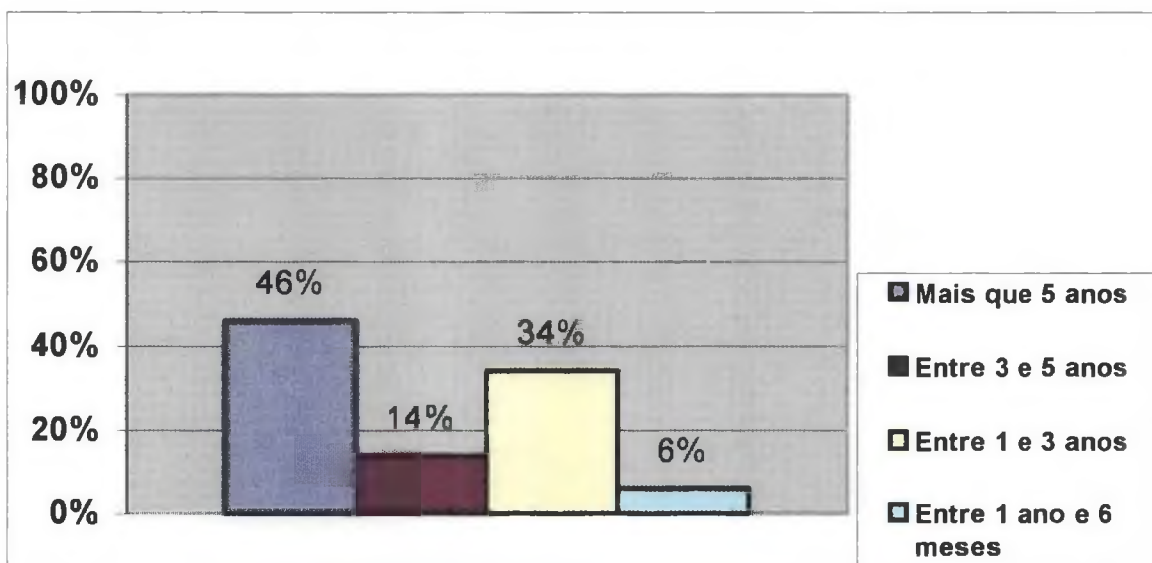


Em relação à formação desses indivíduos, 46 % são formados em Educação Física, 34 % estão cursando o curso de Educação Física, 18 % possuem pós-graduação e 2 % não possuem qualquer formação técnica. Analisando os números obtidos e mostrados no gráfico 1, verifica-se que os profissionais que estão atuando no mercado possuem uma formação básica significativa ou estão em vias de se formar. Diante de tais resultados podemos afirmar que nas grandes academias da cidade de Curitiba a ginástica de academia está sendo dirigida por pessoas competentes. Dentre as instituições nas quais aconteceu ou acontece a formação acadêmica destes indivíduos podemos colocar entre as mais citadas a Universidade Federal do Paraná (UFPR) e a Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC-PR). Chamou-nos a atenção

o fato de um dos entrevistados não possuir formação na área específica, mas sim estar cursando o 3.º ano da Faculdade de Direito na PUC-PR.

O gráfico 2 mostra a experiência profissional (tempo de trabalho) na área: 46 % dos entrevistados estão exercendo suas atividades específicas com ginástica de academia a mais de 5 anos, 34 % ministram aulas entre 1 e 3 anos, 14 % entre 3 e 5 anos e 6 % entre 6 meses e 1 ano. Nenhum dos entrevistados está a menos de 6 meses no mercado de atuação. Verifica-se que no que concerne a experiência profissional que, até mesmo entre os acadêmicos, há uma experiência significativa visto que 94 % atuam a pelo menos 1 ano, sendo que 46 % trabalham a mais de 5 anos com a ginástica de academia. Podemos concluir quanto a esse aspecto que a maior parte dos professores não pode ser considerada como novatos dentro da sala de ginástica.

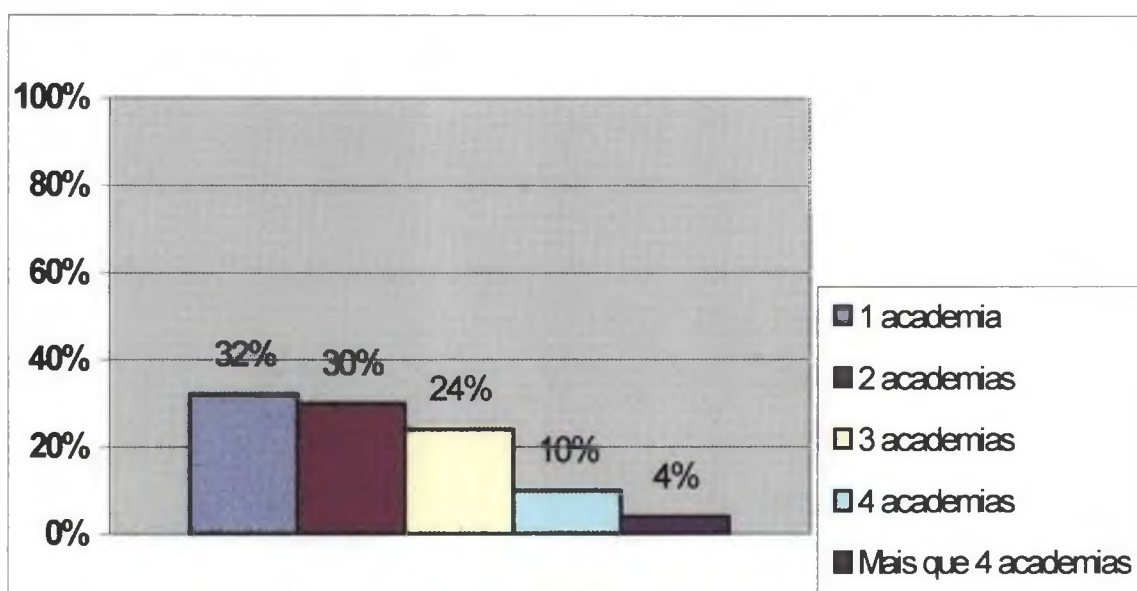
Gráfico 2. Tempo de exercício profissional na ginástica de academia.



Pesquisamos em quantos estabelecimentos (academias) cada um dos professores possui vínculo e ministra suas aulas, conforme o gráfico 3, 32 % trabalham em apenas 1 academia, 30 % atuam em 2 academias, 24 % exercem suas atividades profissionais em 3 academias, 10 % trabalham em 4 academias e

4 % atuam em mais de 4 academias. Analisando os dados apresentados observa-se que há uma grande heterogeneidade em relação as variáveis apresentadas, enquanto que 62 % atua em no máximo 2 academias, 38 % atua em mais de 2 academias. É interessante ressaltar que muitas vezes o professor acaba por se identificar com o seu estabelecimento de trabalho, seja em relação ao estilo de aula quanto às normas a serem seguidas, sendo que se tal aspecto realmente se confirmar teremos profissionais com características, estilos e normas de conduta bem diferentes. Além do que certos profissionais devem enfrentar uma verdadeira maratona para se deslocar de uma para outra academia.

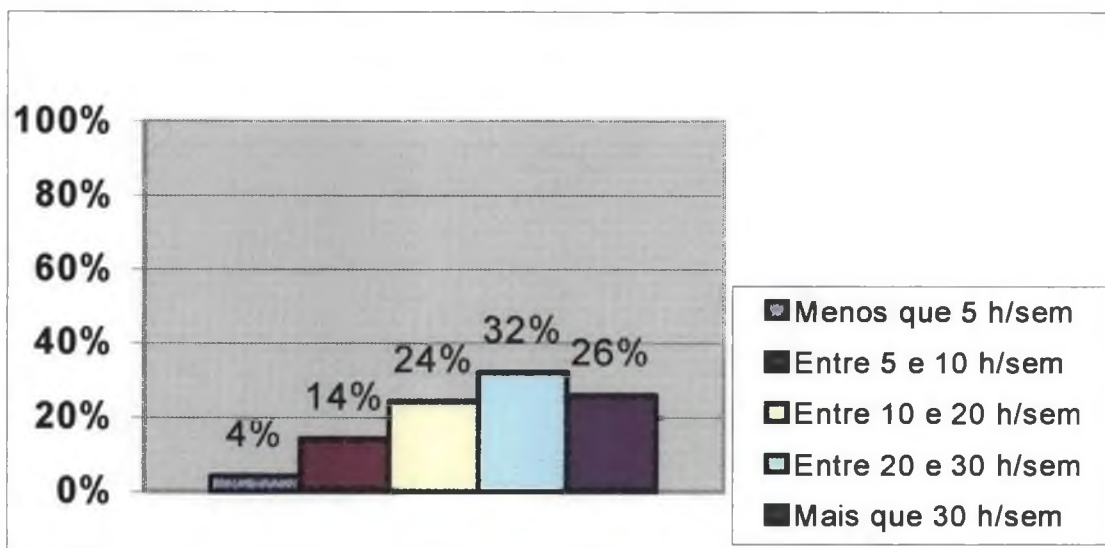
Gráfico 3. Em quantas academias você ministra aulas.



No gráfico 4 encontra-se a carga horária de trabalho e verifica-se uma grande sobrecarga dos indivíduos, sendo que 32 % apresentaram uma carga horária semanal de trabalho entre 20 a 30 horas, 26 % possuem uma carga horária semanal superior a 26 horas, 24 % declararam ter uma carga semanal entre 10 e 20 horas, 14 % afirmaram ter uma carga horária entre 5 e 10 horas e 6 % apresentaram uma carga horária semanal inferior a 5 horas. Considerando que cada aula tem duração entre 50 minutos e 1 hora, observa-se uma sobrecarga bem significativa no que diz respeito ao número de aulas dadas, 58 % dos

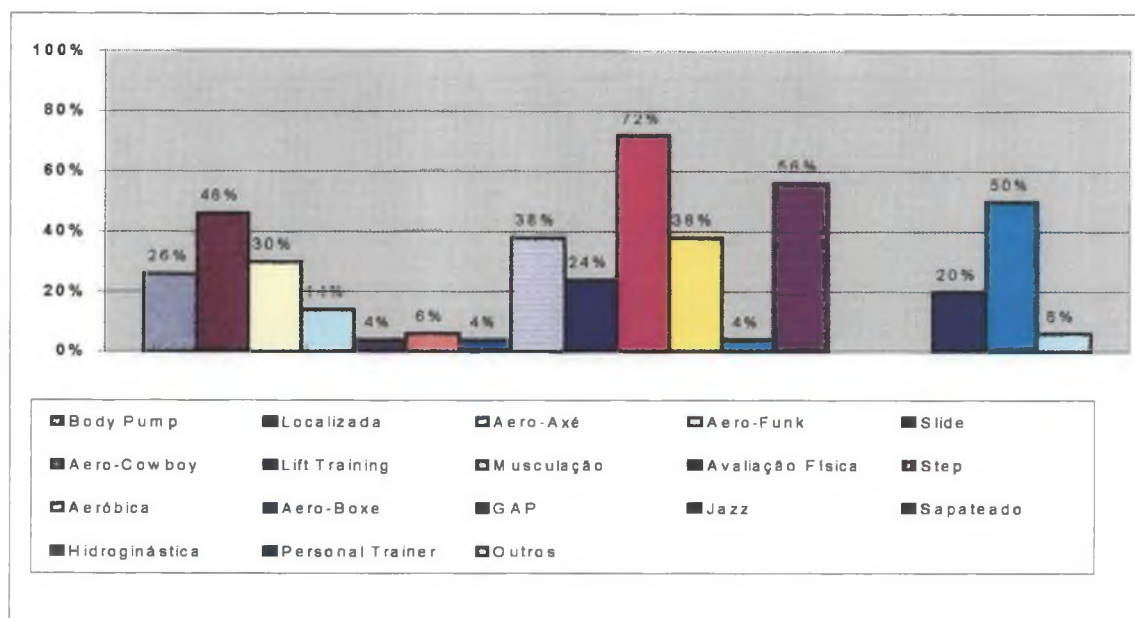
entrevistados possuem uma carga semanal de aulas acima de 20, o que significa, se considerarmos o padrão que as academias seguem de 5 dias úteis da semana, uma média de 4 aulas diárias.

Gráfico 4. Carga horária semanal concentrada em academias de ginástica



Apresentamos aos professores uma lista com 17 atividades desenvolvidas em academia para que eles apontassem as modalidades nas quais eles ministram aulas, observando as respostas do gráfico 5 verificamos que a grande maioria dos entrevistados, mais precisamente 86 % ministram aulas de ginástica localizada. A segunda atividade mais citada foi o *step* com 72 %, uma atividade muito procurada nas academias de ginástica. A terceira atividade mais adotada pelos professores foi o *GAP* apontada por 54 %, uma atividade desenvolvida na sala de ginástica que envolve apenas exercícios que trabalham glúteos, abdome e pernas e que já foi uma verdadeira “coqueluche” entre os frequentadores de academia. Uma atividade desenvolvida a mais de 30 anos nos EUA, o *Personal Trainer* é adotada por 50 % dos profissionais, e consiste num acompanhamento individualizado do aluno. Em quinto lugar, com 38 % observou-se empata

Gráfico 5. Em que modalidades você ministra aulas.

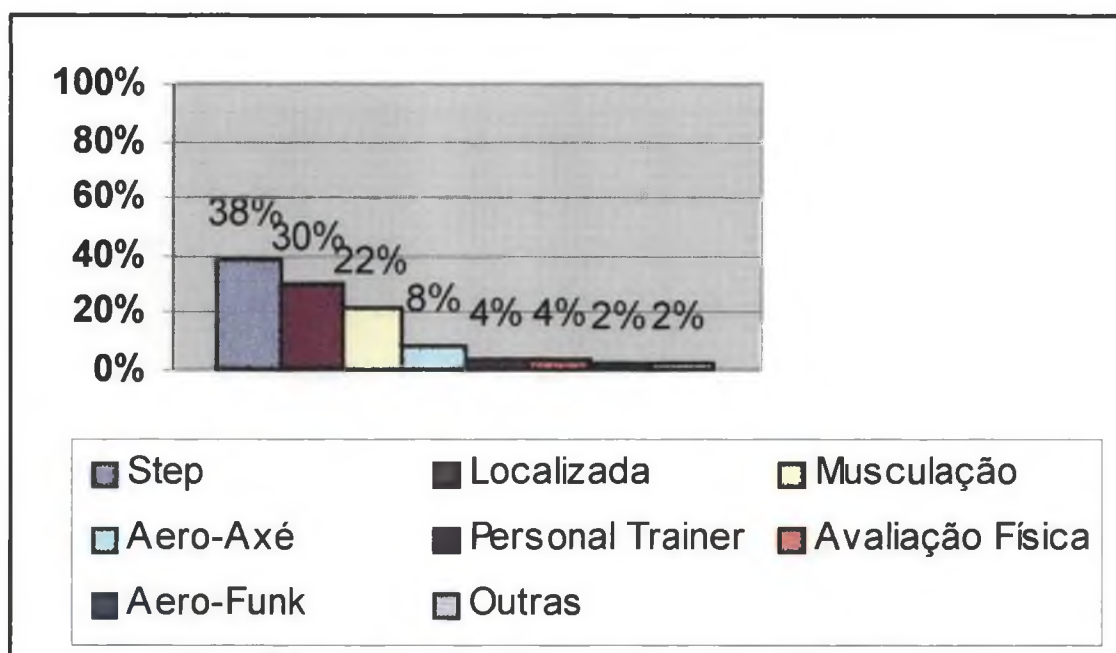


aquelas que talvez sejam as mais clássicas atividades desenvolvidas em academias de ginástica: a musculação que na verdade acontece num espaço específico com uma aparelhagem específica dentro da academia e a tradicional ginástica aeróbica, com 38 %. Seguiram-se na ordem as seguintes atividades: as novíssimas e atuais sensação das ginásticas de academia: o Aero-Axé (30%) e o *Body Pump* (26%), a avaliação física (24%), a hidroginástica (20%), o Aero-Funk (14%), o Aero-Cowboy (6%), o *Slide*, o *Lift Training* e o Aero-Boxe (4 % cada uma) e outras (6%). Verifica-se que entre as 6 atividades mais desenvolvidas pelos professores de academia, pelo menos quatro delas podem ser consideradas como tradicionais nas academias (*localizada*, *step*, musculação e aeróbica), mas que uma parcela razoável dos professores estão se preocupando em absorver as novas tendências do mercado, talvez como forma de se adequar as novas exigências do público-alvo. Neste tocante verificamos as atividades de *Body Pump*, Aero-Axé, hidroginástica, Aero-Funk e Aero-Cowboy, entre outras. Estas são atividades de grande aceitação e apelo popular e que se utilizam de músicas populares e de forte batida e penetração popular, como a música baiana,

o sertanejo, o pop, o dance e o funk, sendo talvez as músicas adotadas o maior atrativo da aula.

Destas atividades os professores apontaram em qual delas concentravam o maior número de aulas semanais, sendo nesse caso, conforme o gráfico 6, a maior concentração de aulas incidiu sobre o *Step* (38%), a ginástica localizada (30%), a musculação (22%) e o *Aero-Axé* (8%). Seguiram-se ainda o *Personal Trainer* e a avaliação física (cada uma com 4 %) e o *Aero-Funk* e outras/natação (2% cada uma). Observa-se que as principais citadas são modalidades tradicionais e que primam pela eficiência, seja com a utilização da plataforma que impõe uma significativa elevação no gasto energético, ou com o trabalho específico dos grupos musculares com ou sem sobrecarga.

Gráfico 6. Atividades com maior concentração de carga horária



Perguntou-se aos profissionais, quais as três atividades que eles julgavam ser as mais procuradas pela clientela que procura as atividades de ginástica de academia, numa ordem de preferência. Observando os resultados do gráfico 7 podemos observar que as cinco atividades mais citadas seja como preferência 1,

2 ou 3, são o aero-axé, a musculação, o step, o body pump e a ginástica localizada. Tais atividades possuem cada uma as suas peculiaridades:

- O aero-axé: Verificou-se que nas academias de Curitiba as salas de aula estão muitas cheias pelo simples motivo da aula de aero-axé ser empolgante com muito swing ou requebrado. As músicas baianas que invadiram o nosso país não deveriam de ficar de fora das salas de aulas das academias da Cidade, marcando presença com essa atividade. As pessoas se identificaram com essa aula pelo fato da identidade nacional estar muito presente e de existir um apelo da malícia nacional, durante o decorrer da aula de aero-axé as pessoas dançam e cantam sem nenhuma vergonha, requebram muito os quadris e o tronco, observa-se que o gasto energético é elevado por ser uma atividade aeróbica e de grande variabilidade motora. Os professores que ministram essas aulas montam muitas coreografias com músicas baianas que seguem basicamente o mesmo ritmo, sempre visando a movimentação dos quadris e explorando a sensualidade brasileira. Os profissionais que ministram essas aulas geralmente trabalham em muitas academias por ser uma atividade de domínio de poucos profissionais. As grandes academias aproveitando o momento, geralmente oferecem muitos horários disponíveis e muitas turmas desta modalidade.
- A musculação: Verificou-se que a musculação tem diversos objetivos que vão do condicionamento físico a hipertrofia muscular. Por não ser uma atividade aeróbica o seu gasto energético, apesar de significativo, não provém tanto da degradação das gorduras. O trabalho da musculação é considerado de médio prazo mas quando é feito um condicionamento físico correto o ganho de qualidades como velocidade, força, potência e resistência muscular localizada podem ser obtidos em curto espaço de tempo. O seu público é heterogêneo, de diferentes idades e sexo. Geralmente os indivíduos que procuram a musculação são mais tranquilos e pacientes pela espera do corpo ideal, do ganho da massa muscular ou do emagrecimento desejado. Nas academias é uma das atividades mais procuradas e geralmente o aluno inicia na musculação para depois conhecer outras atividades físicas que melhorem seu condicionamento ou seu porte físico. Quando a musculação é trabalhada por

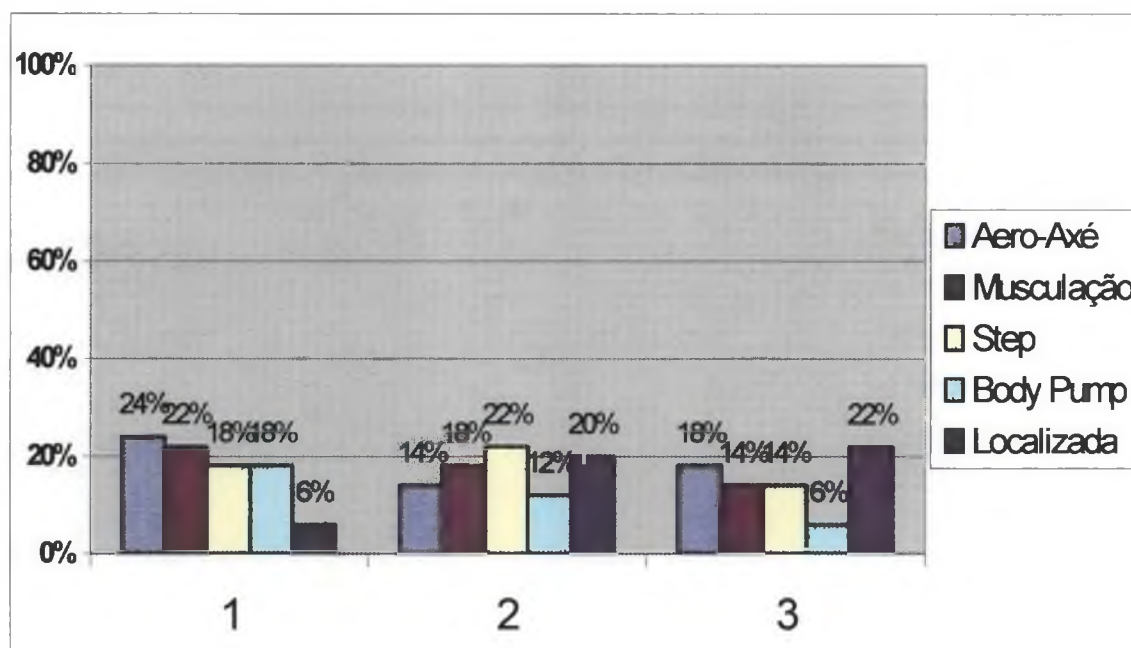
professores competentes e especializado sendo bem orientada, pode ser usada para reabilitação muscular e de pessoas idosas. Conclui-se que em grandes academias que possuem em suas salas de musculação equipamentos de última geração, observa-se esta modalidade surgindo como o carro-chefe das atividades oferecidas.

- *O step*: Verificou-se que as aulas de *step*, trazem as salas de aula um público grande por essa aula ser uma variação da ginástica aeróbica, segundo os pesquisadores existe durante essa atividade um gasto energético enorme. O *step* possibilita criar movimentos aliados a outras modalidades, como por exemplo, o funk de origem americana, a ginástica localizada, o mambo. O *step* pode ser utilizado em todas as aulas que predominam o condicionamento cardiovascular e a resistência aeróbica. Conclui-se que durante os sessenta minutos que os alunos sobem e descem da plataforma do passo mais simples do *step* ao mais complexo que se forem seguidas usado as normas de segurança e a metodologia correta, continuará com um público fiel. Essa aula apresenta uma metodologia bem aplicada tanto ao aluno avançado quanto ao aluno iniciante, que continuarão a encher as salas de aula pelo simples motivo de que essa atividade exige concentração, coordenação motora e resistência aeróbica, deixando o aluno satisfeito com seu próprio desempenho.
- *body pump*: Essa aula chegou no Brasil a pouco menos de 1 ano e já conseguiu ganhar e reunir muitos adeptos. O *body pump* é uma aula muito forte onde trabalham-se com pesos chegando ao limite de desafiar os alunos. Por usarem música exclusiva, os professores programam os exercícios durante 5' a 10' minutos, atingindo todos os grupos musculares começando pelos membros superiores passando pelo tronco até chegar aos membros inferiores. Essa atividade conseguiu trazer as salas de aulas os alunos homens adeptos da musculação. Esses alunos que não se interessavam pelas aulas de ginástica passaram a freqüentar essas aulas. Em algumas das academias consultadas em função da grande procura é necessário pegar uma senha para participar das aulas porque geralmente as salas de aulas não comportam tantas pessoas. Podemos afirmar que essa aula é muito forte e a tendência é que grande parte das academias da cidade de Curitiba oferecerão

o *body pump* por trabalhar o corpo como uma definição muscular pura. Atualmente poucos professores ministram essas aulas pelo motivo de ser feito um curso fechado e oferecido a poucos professores. É uma das atividades melhor remuneradas no mercado de trabalho.

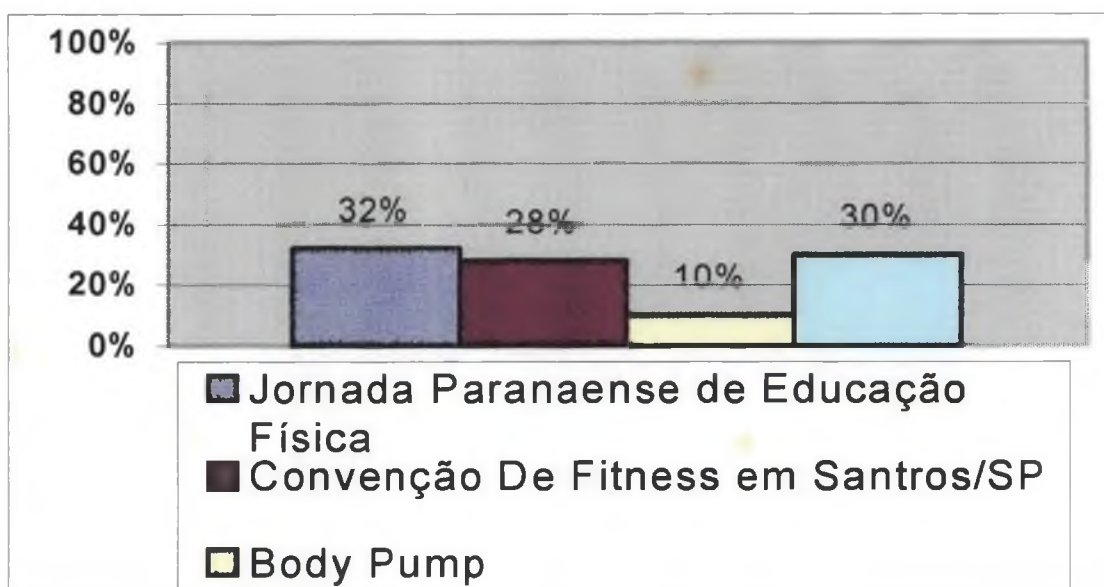
- A ginástica localizada: Observou-se que a ginástica localizada é uma das aulas mais ministradas por todos os professores consultados, mesmo com o aparecimento de outras modalidades como o *body pump* e outras versões. A localizada ainda tem um público fiel e forte, acostumado a usar a força pura e a resistência do seu próprio corpo. O fato de utilizar caneleiras, bastões e pesos de mão e outros acessórios faz que essa aula melhore muito a postura, combata a flacidez, promova a tonificação e o fortalecimento de todos os músculos. Essa aula depende principalmente do profissional deixá-la muito forte ou moderada. Uma das aulas que segue um padrão de metodologia aplicável com um aquecimento de velocidade e intensidade leve e usando no final das aulas um pequeno mas eficaz alongamento. Constatou-se ainda que a grande maioria dos professores ministram essas aulas de ginástica localizada por observarem que os resultados nos alunos são rápidos se bem aplicadas.

Gráfico 7. Quais as três atividades mais procuradas nas academias de ginástica.



Os entrevistados afirmaram freqüentar cursos de atualização profissional conforme nos mostra o gráfico 8, sendo que entre esses cursos o mais apontado foi a Jornada Paranaense de Educação Física em Curitiba com 32 %, e o Step Reebok realizado na Convenção de Fitness em Santos/SP com 28 %. O curso específico para professores/instrutores de *Body Pump* foi citado por 10 % dos entrevistados. Outros cursos citados totalizaram 30 %. É importante salientar que esses eventos dedicam diversos cursos específicos na área de academia, sobretudo no que tange a atividade de step. Os cursos realizados em Curitiba são os mais freqüentados, sendo que poucos profissionais se dão ao trabalho de deixar a capital paranaense para buscar novos eventos, com exceção à Convenção de Fitness realizada em Santos, dando grande credibilidade àqueles promovidos em Curitiba.

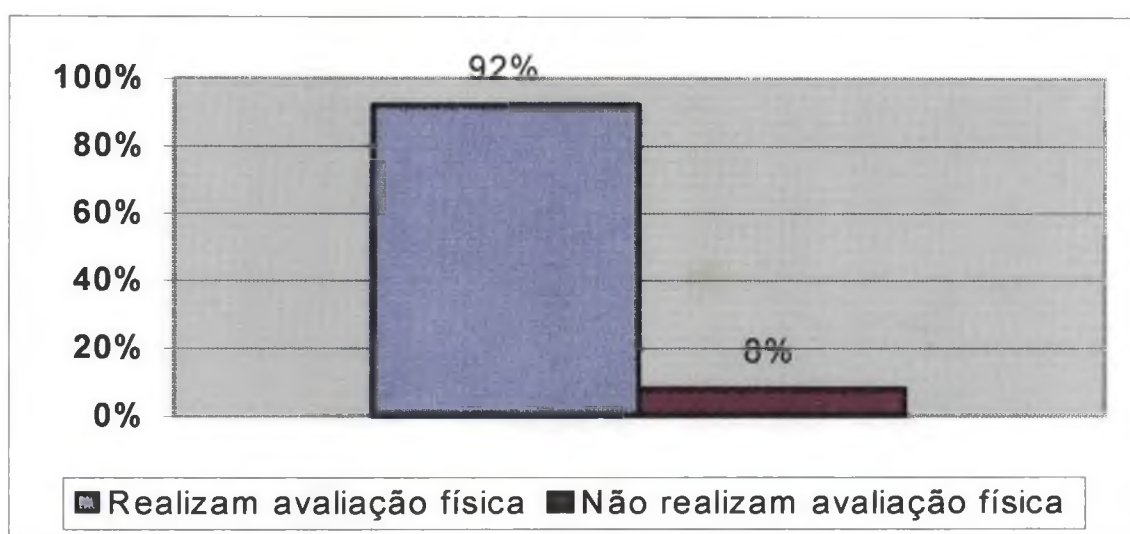
Gráfico 8. Cursos



Acreditando ser a avaliação física um importante instrumento para o professor desenvolver suas atividades voltadas ao interesse, necessidades e capacidades do aluno, procurou-se investigar se na opinião dos professores as

academias oferecem subsídios para que a atividade física desenvolvida seja individualizada. Os resultados no gráfico 9 mostram que 92 % dos entrevistados afirmou que sim e 8 % afirmou que as academias onde ministram aulas não fazem qualquer tipo de avaliação dos seus alunos. Conclui-se em relação às avaliações que a grande maioria das academias envolvidas no trabalho entendem que é necessário avaliar e orientar seus alunos para um melhor rendimento dos mesmos, oferecendo e cobrando dos seus alunos uma avaliação periódica, fazendo com que haja uma garantia maior na busca dos objetivos pretendidos pelo cliente e também controle do estado físico e de saúde.

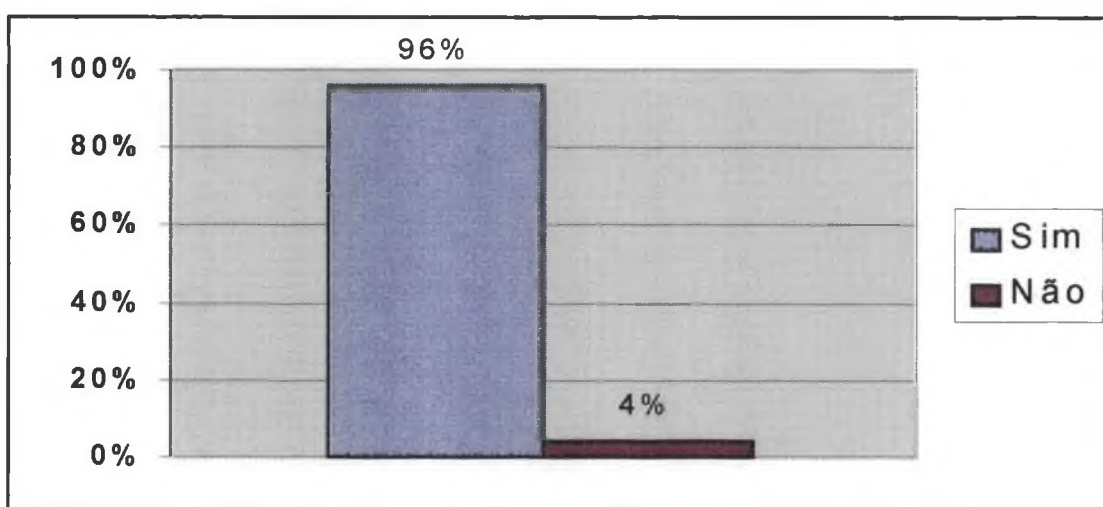
Gráfico 9. Academias que realizam avaliação física.



Para finalizar a pesquisa perguntamos aos entrevistados se eles achavam ser necessário ser formado em Educação Física para ministrar aulas em academia de ginástica e por que. Os dados apresentados no gráfico 10 mostram que 96 % dos entrevistados respondeu que sim, enquanto que apenas 4 % discordou afirmando que não acha necessário tal formação. As justificativas foram as mais variadas possíveis. A grande maioria acredita ser extremamente necessário a formação em Educação Física até como forma de moralizar a profissão e obter reconhecimento da sociedade brasileira e atribuir a real

importância ao professor de Educação Física nas escolas, clubes ou academias. É importantíssimo o embasamento teórico com conteúdos da Anatomia, Fisiologia do Esforço, Cinesiologia, Bioquímica, além dos conhecimentos técnicos específicos, atribuindo desta forma uma excelente preparação científica aos professores de academia.

Gráfico 10. Você acha ser necessário possuir formação em Educação Física para ministrar aulas de ginástica em academias.



Os professores acreditam que o embasamento didático de como direcionar a aula, orientar corretamente o aluno, utilizar-se da didática explicando a melhor e mais segura forma de executar os exercícios é extremamente importante e significativo para que o profissional passe da maneira mais correta e eficaz a informação.

Os profissionais acreditam que cada ser humano (aluno) é um organismo diferente (princípio da individualidade biológica) e portanto a formação e os conhecimentos serão indispensáveis para avaliar a performance dos alunos, e os leigos não possuem suficiente conhecimento técnico e científico para estarem na área de Educação Física.

5. CONCLUSÃO

Concluiu-se com essa pesquisa de campo que o mercado de trabalho de academias está muito mais competitivo e mais ousado, o que acaba tornando primordial que se estude e pesquise mais, buscando novas maneiras de trabalho, ampliando conhecimento já recebidos e conhecidos por todos os profissionais que ministram aulas de ginástica. As novas modalidades que chegaram no Brasil como o *body pump*, exigem um verdadeiro batalhão de provas e exames para considerar um professor apto a ministrar essa modalidade e o mais importante é a exigência de ser professor licenciado em Educação Física.

A grande maioria dos profissionais tem uma satisfatória formação pelas Universidades e escolas de Educação Física do país; sendo que as pessoas que dirigem as academias hoje em nossa cidade entendem a necessidade de contar em seus quadros de funcionários com professores especializados e competentes para orientar os alunos que freqüentam sua academia. Esse é um aspecto de grande importância para a classe dos professores de Educação Física que buscam moralizar a profissão obtendo o seu reconhecimento de toda a sociedade brasileira.

Observa-se que a maioria dos professores que trabalham nas academias tem uma grande experiência, talvez pelo fato de que logo ao ingressarem na Universidade começaram a trabalhar ou estagiar nas academias precocemente em geral iniciando já no primeiro ou segundo ano.

Através da pesquisa verificou-se que muitos profissionais enfrentam uma verdadeira maratona, ministram aulas em mais de duas academias com sua carga horária de trabalho chegando algumas vezes a mais de 20 horas semanais. Esses professores geralmente trabalham em academias longe uma das outras e portanto tem um espaço pequeno de tempo para se deslocar e alimentar-se corretamente, mas todos os consultados aparentam ter uma grande dedicação ao seu trabalho e uma identificação com suas academias, possuindo turmas cheias de alunos por serem altamente competentes.

Observa-se também que apesar do aparecimento de novas modalidades, as aulas tradicionais de ginástica aeróbica, ginástica localizada, a musculação e o *step* (que completa 10 anos de aparecimento nas salas de aulas), continuam demonstrando um público fiel e que se identifica com essas quatro modalidades e mesmo que uma quantidade pequena de professores se especialize em novos ritmos e modalidades deverão sempre ministrar aulas tradicionais na academia.

Mesmo com as novas tendências do mercado de trabalho, há uma grande frequência dos alunos nas aulas de *step*, musculação e a ginástica localizada. Dentre as novas tendências destaca-se a nova mania das academias, o *aero-axé* uma modalidade que explora a sensualidade com as músicas baianas, com as grandes academias que já possuem em suas aulas a nova mania apresentam horários nobres com salas de aula muito cheias.

Há cada ano podemos verificar que nossos professores se aprofundam com cursos rápidos de atualização que duram de três a quatro dias, são bem organizados e esperados por todos os profissionais de fitness.

Poucos professores deixam de fazer cursos aqui em nosso Estado e vão para outros centros da ginástica, geralmente porque é difícil de encontrar um outro profissional que possa substituí-los a altura e também porque os alunos não gostam de fazer aulas com outros professores que não sejam o seu professor, em função disto dificilmente os professores se ausentam por muito tempo e por isso os cursos em nossa cidade são super valorizados.

Verificou-se que apesar de quase todas as academias oferecerem uma avaliação física ainda assim ficou um pouco a desejar algumas academias que ainda não entendem a necessidade de se avaliar o aluno dando ao professor e mesmo ao aluno uma segurança para não ter nenhum problema muscular, desta forma os professores que ministram aulas poderão chegar nos limites dos seus alunos com maior segurança ou evitando futuramente lesões mais sérias, em alguns estabelecimentos há ainda um pouco de consciência e este talvez seja um aspecto favorecedor para a superlotação nas academias, porque os alunos reconhecem a importância do estabelecimento em conhecer a fundo a condição dos seus alunos dando aos professores subsídios e orientação fazer um aluno progredir e chegar aos objetivos pretendidos.

Mas o mais importante é constatar que existem professores de Educação Física atuando de forma séria nas academias, não deixando que leigos ou outros profissionais assumam seus papéis de professores nas salas de aulas. Hoje a maioria dos professores entende que é necessário cursar uma Universidade seja ela gratuita ou paga. Possivelmente as pessoas que não julgam importante a formação em Educação Física para ministrar aulas num futuro muito próximo não terão condições de trabalhar nas salas de aula, pois o mercado hoje exige conhecimento da teoria em primeiro lugar e depois da prática correta e individualizada, todos os professores que responderam que sim, relataram que é preciso moralizar a profissão para que se exija respeito ao profissional e melhores salários, para que se possa oferecer aos alunos o melhor na busca pela saúde e aptidão física.

Verificou-se que as modalidades a serem desenvolvidas em academia tendem a apresentar um forte apelo popular como é o caso do *aero-axé*, bem como das novas modalidades desenvolvidas em outros mercados como o caso do *Body Pump*. Mesmo com o aparecimento ou incremento de novas modalidades a tendência nos parece, é de que aquelas modalidades clássicas e que já possuem um aceitação popular continuem a figurar entre as mais procuradas, como é o caso da ginástica localizada, da musculação e do *step*. Outro aspecto positivo é a preocupação com a individualidade do aluno, através de avaliação física e controle da intensidade do exercício, buscando assim atender da melhor forma possível o interesse do cliente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CAPINUSSÚ, José M. e COSTA, Lamartine P. **Academias de Ginásticas**. São Paulo: 1989.
- CARNAVAL, Paulo. **Musculação aplicada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- CASSOU, José Carlos **Dança Aeróbica como um Método de condicionamento físico**. Curitiba: Monografia de pós graduação Latus Senso, UFPR, 1984.
- CONTURSI, Ernani B. Marketing: a comunicação nas academias. **Sprint magazine**. N.72 , p.21-22, 1994.
- DIAS, Angelo. Qualidade x academia de ginástica (O papel do prof. de ed. física). **Sprint magazine**. N. 79, p.06-09, 1995.
- GODOY, Erik S. **Musculação**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- GUIMARÃES NETO, Valdemar. **Anabolismo total**. Londrina: Midiograf, 1997.
- GUISELINI, M. A & BARBANTI, Valdir J. **Fitness : Manual do Instrutor**. São Paulo: Balieiro, 1993.
- JUCA, Marcos. **Aeróbica e Step**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- MEDEIROS, Cristina C. C. **A Dança: um fundamento essencial na Educação física escolar** Monografia apresentada como requisito final do curso de Especialização em Ed. Física Escolar. Depto de Ed. Física do Setor de Ciência Biológica, UFPR Curitiba, 1995.
- MILLS, P. et alli. **Body Pump: Manual do Professor Aeróbics International**: 1997.
- MONTEIRO, Arthur G. **Ginástica Aeróbica : Estrutura e Metodologia**. Londrina: CID , 1996.
- MORITZ, Marilena R. **Ginástica Aeróbica**. Curitiba: UFPR, 1992.
- NETO, Jurandir A L. **Marketing de academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- ROCHA, Julio C. C. **Hidroginástica : Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- SILVEIRA NETO, E. & NOVAES, Jefferson. **Ginástica de academia: teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. Biblioteca Central. **Normas para apresentação de trabalhos/ Universidade Federal do Paraná, Biblioteca Central.** 3. ed. Curitiba: Ed. da UFPR, 1994. Parte 2.

ANEXO

Este trabalho tem como objetivo, dentro da área de ginástica, a conclusão do curso de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, do aluno Arnaldo C. Pereira, sob a orientação do Professor Julimar Luís Pereira.

Sem mais para o momento, nos colocamos à disposição para qualquer esclarecimento ou dúvida.

Nome: _____

Idade: _____ Academia: _____

1. Qual a sua formação acadêmica ?

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> acadêmico | <input type="checkbox"/> curso técnico |
| <input type="checkbox"/> graduado | <input type="checkbox"/> não tenho formação técnica |
| <input type="checkbox"/> pós graduado | |

2. Em que área, instituição e em que ano você se formou ?

R. _____

3. Há quanto tempo você ministra aulas ?

- ☐ menos de 6 meses
☐ de 6 meses à 1 ano
☐ de 1 à 3 anos
☐ de 3 à 5 anos
☐ mais de 5 anos

4. Em quantas academias você trabalha ?

- | | |
|----------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 4 |
| <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> mais de 4 |
| <input type="checkbox"/> 3 | |

5. Qual a sua carga horária semanal em academias ?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> menos de 5 hrs sem. | <input type="checkbox"/> de 20 a 30 hrs sem. |
| <input type="checkbox"/> de 5 a 10 hrs sem. | <input type="checkbox"/> mais de 30 hrs sem. |
| <input type="checkbox"/> de 10 a 20 hrs sem. | |

6. Quais as modalidades você ministra aulas:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> body pump | <input type="checkbox"/> step |
| <input type="checkbox"/> local | <input type="checkbox"/> aeróbica |
| <input type="checkbox"/> aero axé | <input type="checkbox"/> aero box |
| <input type="checkbox"/> aero funk | <input type="checkbox"/> GAP |
| <input type="checkbox"/> slide | <input type="checkbox"/> jazz |
| <input type="checkbox"/> aero cowboy | <input type="checkbox"/> sapateado |
| <input type="checkbox"/> lift training | <input type="checkbox"/> hidro ginástica |
| <input type="checkbox"/> musculação | <input type="checkbox"/> personal training |
| <input type="checkbox"/> avaliação física | |

7. Em qual das modalidades você concentra a maior carga horária ?

R. _____

8. Além das atividades em academia, você trabalha com alguma outra modalidade ?

☐ Sim

☐ Não

Qual (is) ?

9. Na sua opinião, quais atividades atualmente mais atraem as pessoas dentro da ginástica de academia ? (cite no máximo três atividades em ordem crescente)

R. _____

10. Você consulta livros, revistas ?

Se sim, quais foram os últimos autores e publicações que você consultou ?

☐ sim

☐ não

Obras / autores: _____

11. Quais e quando foram os últimos cursos de atualização que você participou ?

Na sua opinião, qual o curso mais importante (na área) que você participou ?

R. _____

12. Os alunos passam por uma avaliação física periódica ?

☐ sim

☐ não

☐ apenas quando ingressam na academia

13. As academias oferecem subsídios (avaliação, dados do aluno, orientação ao aluno, horário extra) para que a atividade seja individualizada ?

☐ sim

☐ não

☐ algumas Quantas ? _____

14. Na sua opinião, é necessário ser formado em Educação Física para ministrar aulas de ginástica ? Porque ?
